Intermediarios-Juveniles
3º trimestre de 2010 - AÑOS C / D

Llave Maestra 23

Nutrición y salud en los adolescentes

JÓVENES EN MISIÓN	IDEAS DEL COFRE	MANOS A LA OBRA	ENSEÑA +	AMBIENTACIÓN
¿QUIÉN ENTRENA A QUIÉN?	FESTIMISIÓN	CÓMO ORGANIZAR SU CLASE	CAPACIDADES DIFERENTES	DECORACIONES SUGERIDAS

Dejad a los niños venir a mí

Imaginemos una tarde soleada en las praderas de Judea del otro lado del río Jordán en que una multitud seguía a Jesús para escucharlo y para ser sanados.

Llegaban muchas madres que deseaban escuchar a Jesús con sus hijos, pero los niños solo deseaban acercarse a su amigo para entregarle flores silvestres que crecían en los alrededores y sentir su mano sobre sus cabecitas dándoles la bendición.

Ese día la multitud apretujaba tanto al maestro, que los discípulos reprendieron a los niños y les pidieron que se alejaran. Con disgusto tal vez, Pedro les dijo "¡no griten tanto! ¡no se acerquen! No molesten al Maestro..."

Pero Jesús al ver a los niños con ojos tristones por no poder acercarse, les dijo a sus discípulos: "Dejad a los niños venir a mí, y no les impidáis, porque de ellos es el reino de los cielos" (Lucas 18:16).

Cristo veía a los niños como herederos de su reino, sabía que lo escucharían y lo aceptarían como su redentor. Nosotros que somos imitadores de Cristo trabajamos para que los niños escuchen de Jesús y lo acepten como Amigo y Redentor.

Deseo compartir con ustedes la historia de Micaela que fue llevada a Jesús gracias al trabajo abnegado de los miembros de la iglesia de Valentín Alsina.

Micaela asistió a un centro de predicación de Semana Santa para niños y disfrutó tanto de las reuniones que comenzó a asistir a un Grupo Pequeño de niños en el que comenzó a estudiar la Biblia. Algunas semanas después comenzó a asistir a la iglesia y a participar del Club de Conquistadores. Asistió cada sábado a la iglesia y cada domingo al club y cada vez disfrutaba más de esas actividades.



Estela y Micaela se bautizan juntas en la iglesia de Valentín Alsina, Pcia. de Buenos Aires.

DICE ELENA DE WHITE: "CRISTO OBSERVABA A LOS NIÑOS EN SUS JUEGOS, Y A MENUDO EXPRESABA SU APROBACIÓN CUANDO OBTENÍAN UNA VICTORIA INOCENTE EN ALGUNA COSA QUE ESTABAN DECIDIDOS A HACER. ENTONÓ CANTOS CON ESOS NIÑOS UTILIZANDO PALABRAS DULCES Y BENDITAS. ELLOS SABÍAN QUE LOS AMABA. NUNCA LES FRUNCIÓ EL CEÑO. COMPARTIÓ SUS GOZOS Y TRISTEZAS INFANTILES. A MENUDO RECOGÍA FLORES Y DESPUÉS DE ENSEÑARLES SU BELLEZA, SE LAS DEJABA DE REGALO".—*ALZA TUS OJOS*, 12 DE FEBRERO.

Al año siguiente, gracias a su entusiasmo, Estela, su mamá, asistió también a las reuniones de Semana Santa en la iglesia, luego de las cuales comenzó a asistir a la iglesia cada sábado. El sábado 5 de diciembre de 2009 se bautizaron Micaela y Estela en una ceremonia del todo especial y muy emotiva.

Micaela irradia una alegría especial por conocer a Jesús y ser parte de su pueblo. Para Estela entrar a formar parte del pueblo de Dios fue "lo mejor que le pasó en la vida". Ambas comparten el sueño y el desafío de que tanto el padre como los hermanos entreguen su vida al Señor en un futuro cercano, para esperar todos juntos como familia el pronto regreso del Señor Jesús.

El desafío es ser siempre maestros, líderes de la iglesia, directores de conquistadores que llevemos los niños a Jesús. "Dejad a los niños venir a mí, y no se lo impidáis..."

Susy de Cayrus

DIRECTORA DE MINISTERIO DEL NIÑO Y ADOLESCENTE, UNIÓN ARGENTINA.

LLAVE MAESTRA. Ideas y proyectos para desarrollar con niños y adolescentes.

Intermediarios - Juveniles – 3° Trimestre de 2010.

Años C / D

DIRECCIÓN: Susy de Cayrus

E-mail: llavemaestra@ua.org.ar

EDITORAS:

Adriana I. de Femopase *(Cuna - Infantes)*

Sonia Lapalma *(Primarios)*

Vanina S. de Jara *(Intermediarios - Juveniles)*

CORRECIÓN Y ASERORAMIENTO:

Beatriz W. de Juste.

DISEÑO: Arturo Krieghoff.

Foto de tapa: Susy de Cayrus.

IMPRESO EN ARGENTINA - Distr. RECURSOS ESCUELA SABATICA

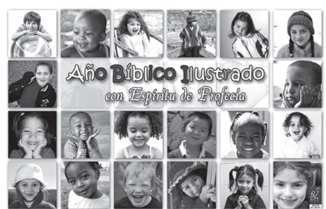




Énfasis 2010 + mucho + por Jesús

+ por Jesús en COMUNIÓN

1. **Semana de Mayordomía.** En la semana del 7 al 14 de agosto, paralelamente a la semana de mayordomía de los adultos, realizaremos la semana *Frutos sabrosos del amor de Dios*.
2. **Culto familiar.** Trabajemos con los padres motivándolos a realizar el culto familiar diariamente, leyendo juntos la Biblia para niños con el *Año bíblico ilustrado* y enriqueciendo su conocimiento con el *Año Bíblico con Espíritu de Profecía,* leyendo lo que Elena de White dice sobre esa porción de la Biblia. Será una experiencia familiar muy enriquecedora.



+ por Jesús en MISIÓN

1. **La Voz del Menor.** Preparemos a los niños para participar a partir del segundo domingo de julio en la La Voz del Menor. Esta es una oportunidad para que desarrollen sus dones en la predicación del evangelio. Este año no se realizará material nuevo para tal fin, pero se puede utilizar material que está en la página web de Ministerio del Niño y Adolescente: *www.portaladventista.com*
2. **Rompiendo el Silencio.** Utilicemos la revista *Rompiendo el Silencio infantil* para trabajar con los niños en la prevención del abuso y la violencia. Consulte a la directora de Ministerios de la Mujer.
3. **Encuentros de Adolescentes.** Anímese a organizar un encuentro para los Intermediarios y Juveniles y permítales vivir una hermosa experiencia espiritual.

Grupos Pequeños (GP) para niños

Vamos a Jerusalén fue el tema que disfrutaron muchísimos niños en Semana Santa. Ese interés lo tenemos que capitalizar invitándolos a participar de un GP diseñado para su edad.

¿Recuerdan la historia de Micaela, el testimonio de la página anterior? Luego de Semana Santa comenzó a participar del GP y se obtuvieron frutos de ese trabajo.

El GP puede ser liderado por los mismos niños y adolescentes o por un adulto. Objetivos del GP:

1. Evangelizar es el principal objetivo, por lo tanto está dirigido a niños y adolescentes no adventistas.
2. Enseñar desde pequeños a gozar de un estilo de vida donde la iglesia también esté presente en los hogares.

Material sugerente a ser utilizado:

a. El folleto de la Escuela Sabática, que tiene material de estudio para cada etapa del desarrollo infanto-juvenil.

b. Nuevo manual *Temas bíblicos para grupos pequeños de menores,* con 52 temas para que de una manera atractiva enseñemos a los niños de Cristo.

Visualizamos a los niños participando activamente en un grupo pequeño compartiendo lo que estudian en su devoción personal, en sus momentos de COMUNIÓN ahora en MISIÓN.

Tercer trimestre de 2010

- Iniciar La Voz del Menor, del 10 al 17 de julio.
- Realizar Colonia Cristiana de Vacaciones de Invierno.
- Iniciar el 7 de agosto la Semana de Mayordomía.
- Organizar el Evangelismo Infantil en forma paralela a las campañas de evangelismo y la campaña satelital.
- Iniciar *Yo conozco mi historia* (si no lo realizó durante el primer semestre).
- Organizar programación del Día del Niño Adventista, 2 de octubre 2010.
- Realizar el bautismo de primavera.

Planificación para el 4º trimestre de 2010

- Capacitar para la Colonia Cristiana de Vacaciones de verano.
- Planificar la cantata de Navidad.
- Organizar las Clases Post Bautismales.

¿Quién entrena a quién?

¡No, no nos equivocamos con el título! En esta ocasión, en vez de contar las acciones y proyectos de una clase de Escuela Sabática, queremos que conozcan la experiencia de David Campos, un joven de nuestra iglesia que es profesor de Educación Física y se desempeña como guía de una atleta ciega. Él vino al EJU hace un año y su testimonio emocionó a grandes y chicos, y nos dejó pensando sobre lo mucho que aprendemos al compartir con personas diferentes. ¡Gracias David por contarnos tu historia; ojalá sea de inspiración para los lectores!

"Hace poco más de dos años, cuando por situaciones de la vida parece que el mundo se cierra e incluso se termina, descubrí un "nuevo mundo"; al menos algo no conocido en profundidad y con lo cual nunca había estado en estrecho contacto.

Aquel descubrimiento se dio por medio de un ex profesor, quien es hace más de 12 años entrenador de la Selección Argentina de Atletismo para Ciegos y Disminuidos Visuales.

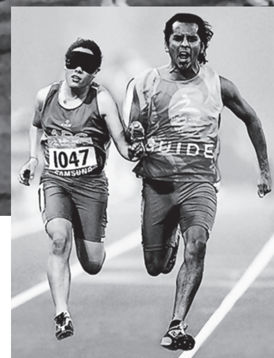
En ese momento yo me encontraba próximo a cumplir 10 años dentro del atletismo de competencia, pero en verdad no tenía planificado competir ese año, sino tomar al atletismo como *terapia:* ponerme las zapatillas y salir a correr, ya que sentía que era de los pocos momentos en que me encontraba solo como para poder pensar y recordar lo que me había sucedido. Dos meses antes había ocurrido lo más triste, feo y oscuro de mi vida ...mi hermana, mi única hermana había fallecido.

Por aquellos días, mis momentos de desahogo pasaban dentro de la pista, donde me sentía cómodo, pensante, reflexivo. Aquel ex profesor, se me acercó (una de las tantas tardes que yo iba a la pista), para proponerme trabajar como guía de una de sus atletas, ya que mis características físicas se asemejaban con las que tenía una joven ciega.

En todo desafío importante es complicado definirse, pero ante esta propuesta yo dije *sí* y agradezco a Dios por haber tomado esa decisión. Desde el momento en que me puse en contacto con estos maravillosos atletas descubrí lo fundamental que es luchar todos los días frente a las adversidades que se nos presentan. Las cosas que aprendí creo que son los aprendizajes de la vida, los importantes, los que hablan de sinceridad, de solidaridad, de ser buena persona, los que deben quedar por siempre.

Como docente, intento dejarles a mis alumnos conocimientos, y lucho por ello. Quiero que de mi materia aprendan lo máximo posible, pero lo que más me interesa, es que aprendan valores y que el día de mañana sean reconocidos por ello.

En mi época de estudiante me dijeron '...los valores que uno aprende de chico nunca se olvidan; hoy puedes ser un brillante estudiante, pero tal vez mañana olvides algunos conceptos. Ellos están en algún libro y si los buscas los recordarás; en cambio, si hoy aprendes valores, nunca los olvidarás'.



En este tiempo creo que sumé, aprendí y afiancé muchos valores, como también afirmé la idea de que la felicidad no pasa por lo estético, por lo monetario o por lo que tenemos, sino por lo que somos.

Si en un determinado momento pasamos por una pérdida ya sea material, familiar, personal, laboral, afectiva, etc. ¿Cómo nos sentimos? Seguramente mal, pero frente a ello, ¿qué actitud tomamos? ¿Nos ahogamos en la depresión o luchamos todos los días?

Desde que estoy trabajando junto a la selección de atletismo para ciegos, tengo una nueva visión de la vida y las circunstancias por las que pasamos; me resulta muy positivo y motivador estar junto a estas personas. Ellas han pasado por un duelo que es el de no ver, ya sea desde su nacimiento o por alguna circunstancia sucedida a lo largo de su historia, pero todas ellas optaron por luchar y finalmente salir adelante con sus vidas.

No es fácil reponerse de las pérdidas; intentarlo es el primer paso para lograrlo".

> "Y Jehová va delante de ti, el estará contigo, no te dejará ni te desamparará; no temas ni te intimides" (Deuteronomio 31:8).

Festimisión

Viaje misionero alrededor del mundo.

Nancy Kyte escribió: "¿Recuerdan esas historias misioneras que se presentaban en la Escuela Sabática cuando éramos niños, cuando nos sentábamos en el borde del asiento para escuchar cada detalle emocionante de la historia? ¿Podría el curandero brujo envenenar al niño antes que la ayuda llegara? ¿Podrían los aldeanos sacar a tiempo el *jeep* del médico misionero del barro? ¿Podrían las niñas encontrar su camino antes de que el tigre descubriera por dónde iban? ¿Regresaría el maestro para enseñarles sobre Jesús?"



Esas historias nos ayudaban a entender que la propagación del evangelio era una de las cosas más importante que hacíamos como iglesia. Hoy aún lo es. Organice un *Festimisión*. Puede realizarlo como programa especial los sábados por la tarde, y "visitar" un país por sábado para que el programa dure varias semanas, o dedicarle un sábado por trimestre.

Objetivos

1. Fomentar en los niños la idea de que forman parte de una gran familia, la iglesia mundial, en la que todos nos ayudamos mutuamente.
2. Incentivar en los niños la vocación misionera y actitudes de servicio y generosidad.
3. Estimular en los niños la aceptación de los que son diferentes a través de la familiarización con otras culturas.

Recursos

- **Humanos.** Pida ayuda a los adolescentes y jóvenes de su iglesia para llevar a cabo este festival. Recurra también a los extranjeros que asistan a su iglesia, personas que han viajado a otros lugares del mundo, o que han sido misioneros en otros lugares. Pídales que traigan fotos, objetos, que se vistan con ropa típica del lugar, que participen de manera activa en la planificación o en la realización de este programa.
- **Materiales.** Videos o DVD misioneros de distintas partes del mundo (buscar en el sitio *www.adventistmission.org),* objetos, vestimenta, comida, cantos, manualidades, mapamundi o globo terráqueo.

Ambientación

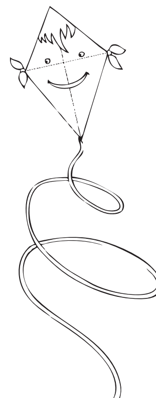
Ambiente cada *stand* de acuerdo con el país correspondiente. Coloque un cartel en la puerta con el nombre del país. Si es posible, los encargados de la estación estarán vestidos a la usanza tradicional de dicho lugar.

Indicaciones generales

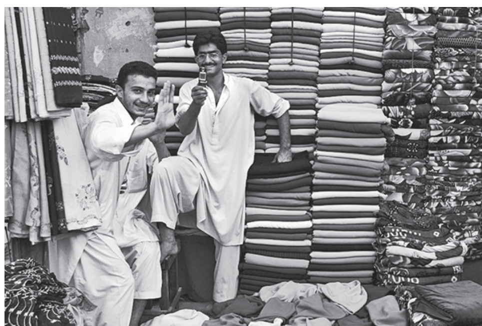
- Divida a los niños en grupos de 5 ó 6, con un coordinador (jovencito de Intermediarios o Juvenil). Si son muchos niños, pueden trabajar como en carrusel, cada grupo en un *stand* diferente e ir rotando. Si los niños son pocos, pueden avanzar juntos de un lugar a otro.
- Distribuya las actividades o postas en un salón, patio o en las aulas de Escuela Sabática. En cada posta debe haber un encargado que explique y dirija las actividades.
- Al comenzar el programa, cada chico recibirá un mapamundi para que pueda ir coloreando el país visitado, y pegue una pequeña bandera al lado.

PAKISTÁN

Campamento de refugiados: Prepare una carpa o tienda hecha con telas o mantas. Invite a los niños a entrar en la "tienda" y dígales que han sido llevados mágicamente hasta un campamento de refugiados en Pakistán (explique qué son los refugiados y que huyen de Afganistán por la guerra). Ayúdelos a ubicar Pakistán en sus mapas y que lo coloreen. Muéstreles la bandera de ese país y reparta pequeñas banderitas para que ellos las peguen en sus mapas. Cuénteles cómo es el país y algunas de sus características distintivas. Si tiene fotos u objetos de ese lugar, muéstreselos ahora. Pídales a los niños que imaginen cómo se sentirían viviendo en una "carpa" como esta durante meses. ¿Qué extrañarían? ¿Qué necesitarían?



Cometas misioneras: En la fiesta de Basant, las mujeres y los niños de Pakistán se visten de amarillo y los hombres usan un turbante amarillo, festejando la llegada de la primavera. El amarillo recuerda los campos llenos de flores de mostaza. Tienen la costumbre de hacer volar cometas



PAKISTÁN tiene una región montañosa al norte, los Himalayas. Y es desértico en el sur.
La mayoría de sus habitantes (97%) no son cristianos, sino musulmanes.
La comida es muy semejante a la comida hindú, y una bebida típica del lugar es yogur frío batido con agua (puede ser una bebida dulce o salada y se llama *lassi*).
Bandera: ver página 16.
N° de adventistas: Unos 13.000 adventistas en una población de 180 millones de habitantes, es decir 1 adventista cada 14.000 personas.
N° de iglesias adventistas: 122.

(volantines, barriletes) en esa fecha. Prepare con los niños y la ayuda de los padres "barriletes o volantines misioneros". Use marcadores o lápices de cera para escribir mensajes como "Jesús te ama" o "Jesús viene" en ellos. Pueden hacerlos volar todos juntos en otro momento, o cada niño se lo lleva a su casa para remontarlo allí.

RUMANIA

Historia: Libros escondidos

(Sería interesante si pudiera conseguir una máquina de escribir manual y papel carbónico, ya que la mayoría de los niños de hoy no conocen estos elementos, para mostrar cómo se copiaban los libros en Rumania y otros lugares durante la época comunista).

Toc, toc, toc. Sonó la puerta de la casa de Lavinia.

–¿Quién es? —preguntó el papá mientras se acercaba a mirar por la mirilla.

–Soy Miroslav, el vecino —se escuchó desde el otro lado.



El papá de Lavinia abrió la puerta y Miroslav entró cargado con una bolsa, seguido por su esposa que traía una bolsa similar.

–Por favor, ¿podríamos dejar aquí estas bolsas con libros por unos días?

–¿Son libros religiosos? —preguntó el papá de Lavinia.

–Ehmmm... sí —respondió el vecino. –Nos dijeron que probablemente la policía venga esta noche a casa a buscar libros prohibidos... pero a ustedes no los van a molestar. ¿Puede ser? ¿Por favor?

–Está bien —dijo el papá de Lavinia, —aunque no comparto para nada sus creencias, no creo que esté bien prohibirle a la gente que lea lo que quiera. Igual, en esta casa hay tantos libros, que unos más ni se van a notar.

–¡Muchas gracias! ¡Gracias! —dijeron los vecinos mientras salían a la oscuridad de la noche.

Lavinia espiaba desde la puerta de su dormitorio. Vio cómo su papá escondía los libros en un armario oculto detrás de una estantería llena de libros.

–¡Lavinia! ¿Qué estás haciendo aquí? —exclamó el papá al darse vuelta y ver a Lavinia asomada por la puerta.

–¡A la cama! Y ni se te ocurra abrir la boca y contarle a alguien que tenemos estos libros. Me pueden meter en la cárcel por esto.

–No, papá. No voy a decir nada —dijo Lavinia mientras se le llenaban los ojos de lágrimas al pensar que su papá podría ser llevado a la cárcel. Aunque era pequeña, había oído historias terribles de lo que le pasaba a la gente que desobedecía las órdenes del gobierno. En silencio volvió a la cama, pero no podía dormir.

Horas más tarde oyó que golpeaban a la puerta de sus vecinos. "¡Abran! ¡Policía!" Se acurrucó en su cama, cerró los ojos, se tapó con las cobijas y esperó.

Cuando abrió los ojos, ya era de día. No había pasado nada. Por la ventana podía ver a la vecina barriendo la vereda, regando las plantas, como si nada hubiera pasado. Menos mal que nos trajeron los libros, pensó. Le agradaban sus vecinos,





RUMANIA es la tierra del río Danubio. Es un país de montañas, colinas y llanuras. Se destaca por sus castillos, bosques, por la abundante pesca y su producción agrícola.
Bandera: ver página 16.
Nº de adventistas: 67.482 miembros en una población de 21 millones de habitantes, es decir 1 adventista cada 311 habitantes.
Nº de iglesias adventistas: 1.091.

eran simpáticos, siempre tenían tiempo para conversar con ella.

Pero pasado el peligro, la curiosidad comenzó a trabajar en la mente de Lavinia. ¿Qué tendrían de especial esos libros? Su casa estaba llena de libros porque sus papás eran profesores. A ella le encantaba leer, y empezó a tramar la forma de leer los libros prohibidos. Tendría que ser cuando sus papás no estuvieran en casa, porque sabía que no les gustaría que los leyera.

Una tarde, mientras el papá trabajaba y la mamá había salido a hacer unas compras, llegó la oportunidad. Con mucho cuidado, después de cerrar las cortinas de la sala para que nadie viera desde afuera lo que hacía, Lavinia se acercó a la biblioteca, se trepó a una silla, sacó los libros de adelante y abrió el armario escondido. Metió la mano en una de las bolsas y sacó un libro. Era un libro raro. Las páginas eran muy finitas, no estaban impresas como los libros que ella conocía...

En Rumania y en otros países donde estaban prohibidos los libros religiosos, cuando alguien conseguía un libro cristiano, lo copiaba en una máquina de escribir, haciendo todas las copias que podía con papel carbónico. Pero como también estaban prohibidas las máquinas de escribir, para que no se escuchara el ruido que hacían, la gente tenía que encerrarse en un sótano, por ejemplo, o meterse debajo de mantas y frazadas para escribir y que no se oyera tanto el ruido de la máquina.

Leyendo los libros prohibidos y conversando luego de lo que había leído con sus vecinos, Lavinia conoció a Dios, la Biblia, y la Iglesia Adventista. Cuando fue más grande se bautizó, y a pesar de los problemas que tuvo por ser fiel a Dios, Lavinia se está preparando para ser una médica misionera.

Juego: Libros escondidos

Esconda libros de distinto tipo y anime a los niños a encontrarlos y a que identifiquen los "libros prohibidos" (libros de Elena de White y otros libros religiosos).

L E S O T H O

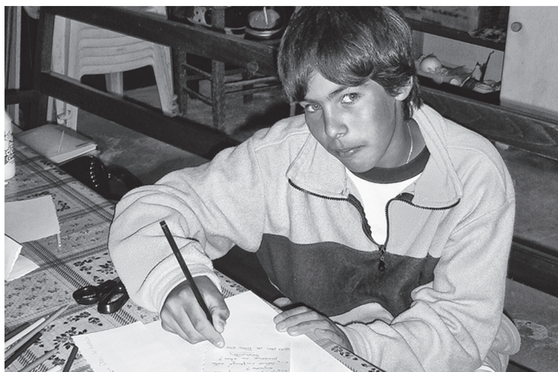


LESOTHO es un país del sur de África completamente rodeado por Sudáfrica. Es árido y montañoso, y su producción es mayormente agrícola (sorgo, maíz, trigo, frutas y verduras). **Nº de adventistas:** Éste país tiene unos 6.500 miembros en una población de dos millones de habitantes. **Nº de iglesias adventistas:** 37.

Manualidad: tambor giratorio africano

Materiales necesarios: tubo de cartón de telas, o de cinta (de papel, autoadhesiva, etc.), círculos de cartón, lápiz o palito de madera, 20 cm de hilo de algodón, 2 ó 4 cuentas de madera, pegamento, pintura, pincel.

Instrucciones: arme cajitas redondas de cartón como muestra la ilustración de unos 2-3 cm de grosor. El lápiz o palito debe insertarse en la base para servir de mango. Atraviese la caja con el hilo y cuelgue de los extremos las cuentas de madera. Pinte o decore a su gusto. Frote el mango del tambor entre las manos para uno y otro lado. Al girar el instrumento, las cuentas de madera golpean el tambor haciéndolo sonar. Canten *Kum ba yah* u otra canción de alabanza a Dios con estos instrumentos.



A M É R I C A

Proyecto misionero local

En consulta con el director misionero de su iglesia, seleccione algún proyecto misionero local que puedan realizar con los niños. O puede elegir el que le proponemos a continuación. Hagan tarjetas para llevar a un asilo de ancianos u hospital. Escriban versículos apropiados en ellas y frases de ánimo. Llévenlas con los niños y sus familias al lugar elegido, junto con un pequeño programa musical para presentar a los ancianos o enfermos.

C O N C L U S I Ó N

Cuando sea grande

Muestre "herramientas" bíblicas que usaron distintas personas para ayudar a otros. Por ejemplo: David usó una honda para salvar al pueblo de Goliat; un niño utilizó un canasto para compartir su alimento con Jesús; la vara de Moisés proveyó agua al pueblo de Israel, etc. Pida a algún médico o enfermero de su iglesia que muestre las "herramientas" que usan ellos para ayudar a la gente y a un mecánico o un maestro que muestren y cuenten cómo pueden ayudar a otros mediante su profesión. Invite, por último a los niños a dibujar una "herramienta" que quisieran usar cuando sean grandes para ayudar a otros.

Guirnalda de unidad

Pinten cartulinas con distintos "colores de piel". Haga que cada niño marque y recorte el contorno de su mano en esas cartulinas y luego arme una guirnalda con todas las manos de los niños. Prepare un cartel con la frase "Jesús ama a los niños de todo el mundo" y colóquelo en el centro de la guirnalda.

Versículo de memoria

Escriban Filipenses 2:4 en sus mapamundis y memorícenlo.

"Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de los otros" *(DHH).*

Adriana Itin de Femopase.



Cómo **organizar** su clase

MISIONES

División Transeuropea

Proyectos:

1. Templo para una activa congregación cerca de Helsinki, Finlandia.
2. Templo para la iglesia de lengua inglesa de inmigrantes en Copenhague, Dinamarca.
3. Reformas en el campamento de la Unión Polaca en Zatonie, Polonia.
4. Biblias para los niños de Pakistán, Israel y Sudán.

Datos de la división

Uniones/ Misiones	*Iglesias*	*Miembros*	*Ministros*
Dinamarca	46	2.543	23
Finlandia	73	5.074	20
Unión Medio Este (Sudán, Egipto...)	76	12.553	47
Pakistán	122	12.433	56
Polonia	121	5.748	49
Israel	18	883	5
DIVISION	1.384	109.876	693

Características generales de los países adonde van las ofrendas

- **Sudán**
  - Lenguaje oficial: árabe
  - Religiones mayoritarias: musulmana 70%, creencias tradicionales 25%, cristiana 5%
- **Pakistán**
  - Lenguaje oficial: urdu
  - Religiones mayoritarias: musulmana 97%, otras 3%







- **Polonia**
  - Lenguaje oficial: polaco
  - Religiones mayoritarias: cristianas 92%, otras 8%
- **Israel**
  - Lenguaje oficial: hebreo, árabe
  - Religiones mayoritarias: judaísmo 76.5%, musulmana 15.9%, cristiana 2.1%, otras 5.5%
- **Finlandia**
  - Lenguaje oficial: finés, sueco
  - Religiones mayoritarias: cristianas 87%, otras 13%
- **Dinamarca**
  - Lenguaje oficial: danés
  - Religiones mayoritarias: cristianas 98%, musulmana 2%



Minutos misioneros

En los últimos trimestres venimos sugiriendo diferentes opciones que están a su disposición para los minutos misioneros. Le sugerimos que revise los números anteriores de **Llave Maestra.**

La dirección electrónica de la División Transeuropea es *www.ted-adventist.org* (en inglés). En este sitio de la iglesia encontrará (bajo el ícono *Territory)* un mapa que detalla los países incluidos en esta División, así como algunos datos interesantes de cada uno de ellos.

Versículo de memoria

Los chicos a esta edad suelen ser un poco reticentes a estudiar los versículos de memoria que corresponden a cada lección. Para este trimestre, le sugerimos que vuelva a poner énfasis en ellos y a recompensar (como cuando eran más chicos) a aquellos que se esfuerzan por estudiarlos y comprenderlos. Con este fin le adjuntamos en la contratapa un modelo de cartel para las puertas, para que pueda colgarlo en el picaporte con el texto del versículo. La idea sería que cada sábado un chico se lleve un modelo en blanco y lo traiga el sábado próximo con el texto de ese día escrito y/o ilustrado para que todo el que llegue al salón lo vea al entrar. También pueden dedicar unos minutos para hacerlo al final de la clase el sábado anterior. Fotocopie el modelo, amplíelo y distribúyalo cada sábado o arme otro a su gusto.



RECEPTOR DE OFRENDAS

En Finlandia los objetos de madera o de cuero son muy característicos. En Polonia y Dinamarca, lo son las artesanías de ámbar y los objetos de cerámica.

En Pakistán también abundan los objetos cerámicos y de bronce. En Sudán, existe una gran variedad de artesanías de hueso, bolsos y zapatos de cocodrilo, de serpiente u otras pieles. También existen objetos de ámbar, piedras y productos de cobre. En Israel las joyas, productos textiles y de vidrio aparecen entre sus objetos típicos (además de los objetos propios de los servicios religiosos). Si revisa en casa, seguramente encontrará alguna artesanía de estos materiales que le podrá servir de receptor.



Decoración

En la contratapa de este número presentamos una sugerencia de decoración que gentilmente nos permitieron publicar las maestras de Intermediarios de la iglesia de Florida, Buenos Aires (Graciela y Alejandra). Se trata de dos carteleras realizadas en fliselina o pañolenci que decoran el salón. En una de ellas se observan los nombres de los chicos (escritos sobre tapas de helado de telgopor) junto a una imagen de Jesús.

En el otro mural, se puede ver una ilustración hecha por una adolescente en relación al tema de una lección (tal como venimos sugiriendo), un mapa que señala las Divisiones de la Iglesia (con una flecha en aquella a la que irán las ofrendas del trimestre), el blanco con el importe semanal, y el registro de las responsabilidades individuales para cada sábado.

Responsabilidades

Necesitamos asegurarnos la participación de los chicos en el culto porque esto los ayudará a sentirse comprometidos; dejarán de ser espectadores pasivos. Para esto le sugerimos que, apenas comienza el trimestre, organice la distribución de las actividades para todos los sábados que le sea posible. Recuerde que existe a disposición una tabla comparativa anual en la que se puede registrar la participación de cada chico cada sábado, pero, si no dispone de ella, puede fijarse en el modelo de la contratapa. En este caso los chicos utilizaron unos papeles de colores para anotar ellos mismos su compromiso trimestral.

Deje en primer lugar que ellos elijan qué quieren hacer y qué sábado lo harán. Si usted los organiza con anticipación, es más factible que acepten la propuesta. Procure no obligar a nadie a realizar alguna actividad en particular y sugiera la mayor cantidad posible de colaboraciones (pequeñas y grandes) permitiendo inclusive que ellos también sugieran nuevas formas de aportar. Todo esto lo proponemos con el fin de que aún los más tímidos (o los más vagos) también puedan encontrar su lugar para ayudar en el culto.

Finalmente, recuerde que el realizar un registro de las responsabilidades en un cartel visible sirve como ayuda memoria para usted y como refuerzo del compromiso de ellos al quedar expuestos en público.

INTERMEDIARIOS

Por si hay algún maestro nuevo, queremos contarles que las lecciones de Intermediarios están organizadas en diferentes secciones tituladas **Eslabones de la Gracia.**

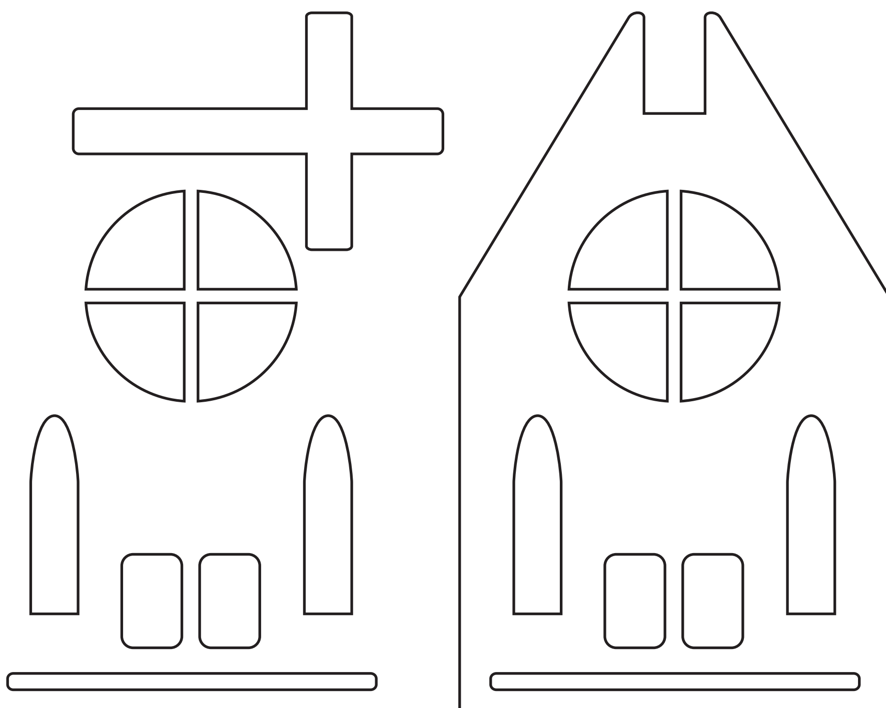
Entendemos que la gracia de Dios es el poder divino ilimitado, seguro e inagotable que nos encuentra, nos perdona, nos libera y nos colma de todo lo que necesitamos para vivir una vida plena y extraordinaria de servicio y adoración. Por esto, las lecciones aparecen en nuestros manuales agrupadas en: *Gracia, Adoración, Comunidad* y *Gracia en Acción.*

Sugerencias: Para la lección 5 que habla de los tesoros, le sugerimos organizar un pequeño juego de búsqueda en el aula. Esconda previamente monedas de chocolate en el salón y pida a algún chico que busque frente a los otros el tesoro escondido. Pregúntele cómo se sintió al saber que podría encontrar algo bueno y al hallarlo, luego de su búsqueda. Pídales que relacionen la experiencia con la lección.

Para la lección 10 que habla de la división y la unión dentro de la iglesia le sugerimos tomar una imagen de una iglesia (foto de Internet, diarios, dibujo, etc.) y cortarla en muchos pedazos, dejando la figura fragmentada como rompecabezas. Pídale a uno (o varios) de los chicos que pase/n a armar la foto frente a todos y que la peguen sobre una hoja para que vuelva a estar completa. Pregúnteles qué cosas separan a la iglesia y quién es el único que puede "pegarla" para volverla a unir.

A continuación, le mostramos un modelo de iglesia desarmada que se encuentra en *www.mssscrafts.com*

Lección / Eslabón	*Puntos de poder*	*Historia bíblica*	*Referencias*
SERVICIO	**Al servir revelamos el amor de Dios.**		
1. El diario de Nehemías	Testificamos dondequiera que estemos.	Nehemías regresa a Jerusalén.	Nehemías 2; PR 464-468.
2. Planes de construcción	Servimos al trabajar juntos.	Todos ayudan a reconstruir.	Nehemías 3; PR 469-476.
3. La guerra de Dios	Cuando servimos confiamos en el poder de Dios.	Nehemías enfrenta desafíos.	Nehemías 4, 5; PR 477-482.
4. Dando el crédito a Dios	Les contamos a otros lo que él hace.	Israel renueva su pacto.	Nehemías 9; PR 489-493.
GRACIA	**Dios nos ha dado todo lo que necesitamos.**		
5. ¡Sin precio!	Dios nos valora.	Jesús cuenta parábolas de tesoros.	Mateo 13:44-46; LPGM 93-112.
6. Sin límites	La gracia de Dios suple todas nuestras necesidades.	Jesús alimenta a 5000 personas.	Marcos 6:30-44; DTG 332-339.
7. Una fiesta inolvidable	El amor de Dios nos enseña a amar.	María unge a Jesús.	Lucas 7:36-47; DTG 511-522.
8. Creer es ver	Dios se gana nuestra confianza.	Jesús se le aparece a Tomás.	Juan 20:24-31; DTG 747-748.
COMUNIDAD	**Vemos el amor de Dios en nuestra iglesia.**		
9. De igual valor	El amor nos obliga a aceptar a otros.	Pablo predica a los gentiles.	Hechos 18; Efesios 2:11-22; HA 177-184.
10. Peleas familiares	Mantenemos la unidad en la iglesia.	Pablo enfrenta la división en la iglesia.	1 Corintios 1-3; HA 216-233.
11. Aceptando el desafío	Revelamos el amor de Dios al vivir según sus indicaciones.	Pablo insta al buen vivir.	Tito 1; HA 70, 71, 216-233, 234 y 235.
12. Amor de lo alto	Nos amamos entre nosotros como una familia.	Pablo describe el amor.	1 Corintios 13; CBA 1091 y 1092.
GRACIA EN ACCIÓN	**Dios nos otorga dones especiales.**		
13. Está siempre ahí	Dios envía al Espíritu Santo para ayudarnos.	El trabajo del Espíritu Santo.	Juan 14:15-17; Mateo 3; 4:1-10; DTG 625, 626; HA 36-42.



J U V E N I L E S

En cuanto a los contenidos específicos de cada lección, este trimestre estudiaremos:

1. **Un precio elevado para la fe:** Los primeros cristianos afrontaron circunstancias angustiosas para defender su fe. Pero su relación con Dios era tan fuerte que les dio coraje para enfrentar lo peor.
2. **Leyes naturales:** Uno de los mayores delitos de la Edad Media era tener una Biblia. Pero Dios tenía un remanente que valoraba y defendía su Palabra, y aún lo tiene.
3. **Luminaria:** ¿Alguna vez te pusiste a pensar que la Palabra de Dios es simplemente una colección de historias irrelevantes? ¿Una lectura aburrida? ¡Vuelve a pensar!
4. **Fe famosa:** Hasta hombres como Martín Lutero, el gran reformador, lucharon con su fe. Sin importar quiénes seamos, Dios tiene la capacidad de transformarnos en gigantes espirituales para cumplir con sus propósitos extraordinarios.
5. **Gran humildad:** Dios, con frecuencia, escoge a los más humildes para lograr las cosas más extraordinarias. Esto fue así con los reformadores, y todavía es así para nosotros hoy.
6. **Todo el mundo lo hace:** La presión de los pares es inevitable. Y no termina después de la secundaria. Sin embargo, puede ser positiva si decidimos lo que queremos en la vida y nos relacionamos con gente que nos ayude a lograrlo.
7. **Compromiso bajo ataque:** Con frecuencia nuestros problemas son tan malos que hacemos de cuenta que no existen. ¡Pero reconocer que existen y que el poder de Dios puede vencerlos puede cambiar todo!
8. **¿Puedo conseguir un testigo? (¡Sería bueno dos!):** Un testigo es alguien que da testimonio de lo que ha visto y oído. Dos testigos dan mayor claridad. ¿Qué impacto han tenido en tu vida los testimonios de la Palabra de Dios?
9. **Levanta la cabeza:** Caminar con la cabeza gacha puede hacer que no veamos claramente, ¡y que nos choquemos contra algo! ¡Cuánto más importante es levantar nuestra cabeza para ver las cosas espirituales!
10. **La X marca tu lugar:** Muy pocos comprendemos lo que significa recibir los dones espirituales y los talentos de Dios. No es un privilegio. Es una responsabilidad.
11. **¡Advertencia final!** Los primeros creyentes adventistas vendieron todo, y esperaron en sus hogares y en las laderas.
12. **Limpieza:** El servicio del antiguo santuario judío era sucio: sangre por todas partes. No obstante, la esperanza que le ofrecía al antiguo Israel es la misma esperanza que nos ofrece a nosotros hoy.
13. **El encarcelamiento de la verdad:** El sábado siempre ha sido controvertido. Y si tú guardas el sábado, entonces serás desafiado por esta creencia. Pero, ¿cuál es la mejor defensa?

Sugerencias: Hacer un noticiero bíblico basado en las lecciones del trimestre, con conductores y entrevistas a testigos. Para ilustrar los relatos, puede ser interesante también mostrar imágenes de libros, de diarios actuales, de Internet o hasta de algún documental o película. Se puede enriquecer el relato testimonial con las citas de Elena de White que acompañan el estudio semanal.

De las lecciones, quizás las más apropiadas para usar este recursos puedan ser la 1, 2, 4, 8, 11 ó 13. Esta tarea requiere de organización previa, de armado de un libreto y de algún ensayo, así que, sin duda, necesita prepararse con anticipación.

Si la representación se complica, puede pedir a algunos chicos que armen un diario de época, incluyendo en sus páginas sucesos de la edad media, o situaciones previas a la segunda venida.

En cuanto a los materiales para decorar el salón este trimestre, le sugerimos conseguir imágenes para retratos con rostros de los pioneros (Ulrico Zuinglio, Juan Wiclef, Martín Lutero, Juan Calvino, Elena de White, Jaime White, José Bates). Consulte en diferentes libros de Historia y amplíe los retratos.

Capacidades

Cuando hablamos de una persona con capacidades diferentes nos referimos a todo ser humano que presente (temporal o permanentemente) una limitación, pérdida o disminución de alguna de sus facultades. De acuerdo a este concepto, la limitación puede ser clasificada en: pérdida o disminución motriz, mental, visual o auditiva (con o sin dificultades del lenguaje).

Como iglesia, tratamos pocas veces este tema, y cuando llega a nuestra clase un niño o un adolescente en estas condiciones "hacemos lo que podemos", sin recibir demasiada información u orientación. Por eso, hoy nos propusimos hacer un acercamiento al tema, sin pretender abarcarlo en su totalidad, pero sí dando un primer paso para aclarar algunas cosas y sembrar nuevas inquietudes.

¿Qué hacer cuando llega a nuestra clase un chico con capacidades diferentes?



Orientaciones generales

- **Recíbalo con una sonrisa.** Por más que usted no sepa bien quién es o qué dificultades tiene, procure que ese primer contacto sea tan positivo como para brindarle al chico la sensación de aceptación en un entorno nuevo.
- **Asegúrese de que tenga lugar en medio del grupo**, evite que quede aislado o que él mismo se autoexcluya por temor.
- **Haga que se presente como cualquier visita.** Permita que los demás (o usted) puedan hacerle preguntas para conocerlo, dejando incluso que pregunten con naturalidad sobre su limitación o "diferencia".
- **Empiece siempre por lo que el chico sí puede hacer.** Use los otros sentidos que posee intactos (o hasta más desarrollados que el resto) y utilícelos como plataforma para los aprendizajes.
- **No lo ignore en ningún momento, ni permita que los chicos lo hagan.** Muchas veces los otros no saben cómo acercarse al nuevo, y allí es donde usted es el puente que puede mostrarles cómo y cuándo es mejor.
- **No lo sobreproteja.** La mayoría de estos chicos buscan valerse por sí mismos y no desean que los otros hagan las cosas por ellos.
- **Busque información.** La única manera de saber qué necesidades tiene esa persona es conociéndola y sabiendo qué le pasa, así que no tema preguntar. Hable con el chico sobre lo que siente o necesita. Pida a los padres que le informen bien sobre su patología o limitación, y luego busque consejo en un profesional de su iglesia, en algún libro, Internet o escríbanos a las redactoras que, con gusto lo ayudaremos.
- **Busque un código compartido.** Es difícil relacionarse con alguien si no entendemos qué nos quiere decir. En el caso de los chicos con dificultades auditivas o mentales, estas cosas pueden ocurrirnos con frecuencia. En esta situación es importante la sinceridad. Dígale sin miedo... ¿Me lo podés repetir? Ahora bien, si esto pasa muy a menudo y no quiere que se sienta incomprendido, dígale lo que usted entendió y deje que él complete la frase o la aclare. Diga algo así como: "Vos me quisiste decir..." y él hará el resto.
- **Dedique tiempo a establecer un vínculo sólido**, ya que es fundamental que el chico se sienta bien con usted. Muchas veces, luego de vivir varias experiencias negativas, el chico viene a nosotros "cerrado", con muchas defensas. Si fuera así ¡no se preocupe! El amor de Dios puede derretir cualquier hielo y reducir cualquier distancia. Simplemente ámelo mucho y asegúrese de hacérselo saber.
- **Oriente los temas de la clase** para que todos tengan la certeza de que Dios no es quien produce estas dificultades. y asegúrese que puedan sentir que Él los ama y acepta a todos por igual.

diferentes

Orientaciones particulares

Dificultad auditiva. Cuando nos contactamos con un chico hipoacúsico es bueno señalar que no necesitamos hablar fuerte o gritar, ya que la mayoría de ellos están habituados a manejarse con la lectura labial. Por esta razón, es muy importante que cuidemos nuestra ubicación en el salón. Siempre debemos ponernos frente al chico, sin tener objetos en nuestras manos que puedan tapar nuestro rostro.

Para colaborar en este aspecto, pida a los compañeros que no hablen de espaldas y, en lo posible, procure organizar las sillas de forma circular dentro del salón. Es fundamental articular bien las palabras y periódicamente reclamar la atención del chico, ya que, como tiene que esforzarse para seguir el diálogo, muchas veces se cansa. Recuerde también utilizar material visual, variado y concreto (que se ve y se toca), evitando en lo posible, quedarse mucho tiempo hablando, manteniéndose en el plano de la abstracción. Si hacemos esto, corremos el riesgo que el chico se pierda en la charla, se aísle y se desconecte de la actividad.

Los niños o adolescentes con esta dificultad, tienen en su mayoría algún resto auditivo que debemos aprovechar, por eso, es muy útil trabajar (con los más pequeños) acercándole los sonidos a su oreja o dándoles un objeto para que se lo acerquen y experimenten el sonido. Trabajar con campanas, ruidos de animales, triángulos o maracas puede ser muy bueno. Un dato para tener en cuenta (a cualquier edad) es que las frecuencias más graves son las que se escuchan más fácilmente.

Finalmente, recuerde siempre tener un pizarrón a mano y utilizarlo con frecuencia.

Dificultad visual. El chico ciego o con poca visión necesita como punto de partida conocer el espacio en el que va a moverse cada sábado para adquirir seguridad y sentirse orientado. La mejor manera de hacer esto es acompañándolo el primer día a hacer un recorrido por el salón. Cuéntele qué hay en cada rincón y, si él lo prefiere, hágalo tocar algunas cosas del entorno. Déjelo moverse solo, y, si lo necesita, ofrézcale su ayuda para desplazarse. Avísele con anticipación dónde hay lugares peligrosos como escaleras, rampas o desniveles.

Procure que siempre se siente en el mismo lugar, asignándole, en lo posible una ubicación fija.

A diferencia del chico hipoacúsico, el ciego utiliza mucho la reflexión y la abstracción, así que, si trabaja con adolescentes o niños más grandes, invítelo a pensar, opinar y participar de debates o conclusiones.

En los niños más pequeños el uso de la variación en las texturas de los juguetes y la riqueza de los sonidos y canciones son recursos fundamentales.

Limitación intelectual. Dentro de este grupo existen enormes variaciones en los niveles de desarrollo intelectual de los chicos, por lo cual es difícil realizar algún tipo de generalización.

El uso del cuerpo suele ser un recurso importante para trabajar con ellos, así que no tema mostrarles cariño mediante un fuerte abrazo o dejando que ellos nos abracen a nosotros.

Más allá del nivel diferencial, la mayoría de estos chicos disfruta del uso del juego como estrategia para aprender, y requieren de mucha variación en las actividades planteadas. Un buen grupo de ellos posee algún nivel de hiperactividad, por lo cual debe armarse de paciencia, y preparar en más de una ocasión, actividades extras para él. Una opción posible es pedirle que sea el secretario suyo y tenerlo activo durante la clase.

Es fundamental averiguar si tiene alguna patología asociada. En algunos casos, existen rasgos psicóticos (como autismo) o limitaciones físicas (cardíacas, respiratorias, etc.) que modifican su comportamiento y requieren de cuidados especiales.

Procure realizar actividades cortas y concretas, y trate de ser muy expresivo facialmente al relatar historias o describir parte de la lección.

Dificultades motrices. Frente a estos casos, considere que el chico que tiene adelante posiblemente sea intelectual y sensorialmente brillante, por lo tanto, trátelo como a cualquier otro de sus alumnos (tanto en lo vincular como en lo pedagógico).

Sólo recuerde que existen limitaciones edilicias que necesitamos tener en cuenta para asegurarnos el libre acceso a la clase. Considere si existe una escalera en el ingreso al salón o al templo, fíjese en los desniveles. Procure que la iglesia incluya una rampa de acceso, y, si la clase funciona en la planta alta, considere la posibilidad (aunque sea a largo plazo) de disponer de un ascensor.

Hasta que tenga alguna de estas alternativas, pida ayuda a otras personas para asegurarse de que el alumno pueda llegar hasta el aula, o múdese a otro salón, patio, o casa cercana, más accesible.

Haga todo lo posible para que, **por ningún motivo** este chico pierda su Escuela Sabática.

Seguramente nos quedaron muchas cosas por decir... pero, una vez más, simplemente lo invitamos a superar sus propios temores y "limitaciones", para dedicarse a hacer todo lo posible por mejorar las condiciones de estos chicos y atemperar sus desigualdades, mostrándoles el amor de Dios que nos iguala a todos.

Vanina Salotti de Jara.

Nutrición y salud en los adolescentes



La alimentación a toda edad tiene la finalidad de aportar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento y desarrollo. Durante la adolescencia se presentan complejos y variados procesos fisiológicos (además de psicológicos y sociales) característicos de la edad. Entre los cambios más importantes se encuentran:

- **Logro de la madurez sexual** (entre los 10 y los 13 años aprox.).
- **Cambios en peso y talla** (en este período se aumenta aproximadamente el 20% de la talla que se va a tener como adulto y el 50% del peso).
- **Cambios en la forma del cuerpo** (se modifica la distribución de las grasas, caracterizándose las formas corporales de acuerdo al sexo).
- **Desarrollo de la masa ósea** (los varones ganan más peso porque su masa ósea y muscular aumenta más que en las mujeres).

Estos procesos evolutivos determinan cambios en las necesidades nutricionales, ya que para el logro de este desarrollo esperable, los adolescentes requieren de una cantidad extra de energía y nutrientes.

Si bien es muy difícil establecer parámetros comunes para todos, las recomendaciones dietéticas (RDA), de la Food and Nutrition Board of the National Research Council (EEUU, 1989) suelen utilizarse aún hoy como guía válida en este aspecto, porque han logrado establecer valores teniendo en cuenta el peso, la edad y el sexo del adolescente:



Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	Proteína (g por día)	Energía (kcal por día)
Chicas				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

Recomendaciones para la dieta según el tipo de nutriente

En toda dieta existen diferentes nutrientes que cumplen variadas funciones:

- **Hidratos de carbono** (fuente de energía de disponibilidad rápida. Ejemplo: azúcar de mesa, dulces, harinas refinadas, cereales, legumbres, verduras, frutas etc.)
- **Proteínas** (permiten la construcción de tejidos, transporte de sustancias y defensas. Entre los alimentos de proteínas de origen animal se encuentran los huevos, aves, pescados, carnes y productos lácteos. Las proteínas de origen vegetal se encuentran en soja, frutos secos, champiñones, legumbres y cereales).
- **Grasas o lípidos** (constituyen la reserva energética del organismo. Los lípidos se encuentran presentes en grasas animales, aceites, etc.).
- **Vitaminas, minerales y agua** (regulan procesos de desarrollo y funcionamiento. Están presentes especialmente en frutas y verduras).

Proteínas, grasas e hidratos

En general se recomienda que, al menos, el 50% de la energía total obtenida de la dieta proceda de hidratos de carbono y un 15 o un 20% de las proteínas. Las grasas, en cambio, deben representar el 30-35% del total de calorías de la dieta.

Habitualmente, no parecen existir problemas para cubrir las necesidades proteicas entre la población adolescente; sin embargo, en los últimos años están aumentando mucho los casos de malnutrición. Los cambios psicosociales, los ideales sociales y los mensajes de los medios de comunicación son responsables de una serie de cambios en los hábitos alimentarios (como el deseo continuo de hacer dietas o la aparición de patologías como la anorexia o la bulimia), cuya manifestación, siempre trae aparejada la disminución de la ración energético-proteica. El joven deja de comer lo suficiente como para cubrir las necesidades que permiten su normal desarrollo, trayendo como consecuencia, un compromiso para su salud, y un aumento del riesgo de enfermedad (y hasta de muerte).



Minerales

Los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia son: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto del crecimiento.

El calcio se vincula con el crecimiento de la masa ósea (huesos), ya que cerca del 99% de ella se compone de este mineral.

No todo el calcio que se ingiere se absorbe, por lo cual es necesario consumir cerca de unos 1200 mg/día, para asegurarse los 300 mg/día necesarios para el crecimiento adolescente.

Los alimentos más ricos en calcio son los lácteos como la leche, el queso o el yogur o algunas frutas secas. La vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan su absorción mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

El hierro se relaciona con el desarrollo de tejidos hemáticos (glóbulos rojos) y musculares. Se recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad adolescente (entre los 10 y 17 años) y para las chicas se recomienda un suplemento de 5 mg/día a partir de la primera



menstruación. Los alimentos más ricos en hierro son: las legumbres (en especial lentejas), las verduras verdes, las carnes rojas, la yema de huevo.

El zinc se relaciona con el desarrollo de la masa ósea y muscular. También está relacionado con el crecimiento del cabello y uñas y está directamente vinculado con la síntesis de proteínas y con la formación de tejidos en general. La carencia de zinc, se vincula con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, y fragilidad en las uñas. Se aconseja una ingesta diaria en torno a los 12 mg para chicas y 15 mg para chicos. La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, pescados y huevos. También está presente en cereales complejos y legumbres.

Vitaminas

Para los adolescentes se recomienda, especialmente, el consumo de las vitaminas que se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo. Estas son:



"Lo que comemos y bebemos tiene una relación importante con nuestra vida y carácter, y los cristianos debieran colocar sus hábitos de comer y beber en conformidad con las leyes de la naturaleza. Debemos sentir nuestra obligación a Dios en estos asuntos. La obediencia a las leyes de la salud debiera ser motivo de intenso estudio... Cada uno debiera sentir su obligación personal de poner en práctica las leyes del vivir saludable". —*Elena de White,* Conducción del niño, *p. 369.*

- **Vitamina A** (presente en productos lácteos, huevo, tomate, zanahoria, zapallo).
- **Vitamina D** (aceites de pescado, espinaca, naranja, avena, leche).
- **Ácido Fólico** (levadura de cerveza, alimentos integrales, verduras).
- **B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina** (leche, queso, huevo, frutas y verduras).

Agua

Se debe tomar dos litros de agua por día para lograr el eficiente transporte de otros nutrientes (minerales, vitaminas), mantener la temperatura corporal, eliminar las toxinas y mejorar el rendimiento físico.



Los adolescentes hoy



En la alimentación de los adolescentes de hoy, se nota un aumento del consumo de grasas saturadas, colesterol, hidratos de carbonos refinados y sal. También se observa que la dieta adolescente suele ser escasa en hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales. Si consideramos los consejos dados hasta acá, vemos que esta alimentación (basada en el *fast food)* dista mucho de ser la oportuna para esta edad.

Como papás, somos responsables ante Dios por el cuidado de la salud y la promoción del crecimiento psicofísico de nuestros hijos. Observemos cómo es su comida diaria y asegurémonos que realmente están ingiriendo lo que necesitan para crecer.

Si tiene alguna duda respecto a este tema, no deje de consultar con su médico sobre los parámetros normales de desarrollo y sobre la dieta adecuada para su hijo adolescente.

Tal como indicamos en la sección *Manos a la Obra,* en esta oportunidad estamos mostrando la decoración del salón de Intermediarios de la Iglesia de Florida (¡Gracias Alejandra y Graciela!). En la primera foto puede verse el dibujo realizado por una adolescente para ilustrar un tema, así como los papeles donde los chicos escribieron las responsabilidades que se comprometían a asumir para el trimestre en curso.

En la segunda imagen se ve una alternativa para incluir los nombres de los chicos junto a Jesús. En este caso, fue la maestra quien escribió los nombres sobre la tapa de telgopor, pero también puede utilizar la idea pidiéndole a cada chico que escriba allí su nombre a su gusto.

La figura final corresponde a un modelo de cartel para la puerta que sugerimos en *Manos a la Obra* para enfatizar la importancia de los versículos de memoria y decorar de manera novedosa la entrada al salón.





